رژیم لوکرب: بررسی همه ابعاد رژیم غذایی لوکرب یا کم کربوهیدرات

فهرست مطالب (کلیک کنید)

رژیم لوکرب یا لوکارب (Low-Carb Diet) یا رژیم کم کربوهیدرات نوعی الگوی غذایی است که کاهش مصرف کربوهیدرات را هدف قرار می دهد و غذاهای پروتئینی، چربی ها، میوه ها و سبزیجات غیرنشاسته ای را جایگزین کربوهیدرات محدود شده می کند. رژیم غذایی لوکرب محبوبیت زیادی دارد و انواع مختلف آن برای دستیابی به اهداف سلامتی کوتاه مدت و بلند مورد توجه است. اگر شما نیز به این رژیم علاقمند هستید، این مقاله از سایت سلامتی من می تواند راهنمای کاملی برای آشنایی با این رژیم باشد.

رژیم لوکرب چیست؟

رژیم لوکرب یا رژیم کم کربوهیدرات رژیمی است که مصرف کربوهیدرات ها را محدود می کند اما سعی نمی کند مصرف آن را به صفر برساند. زیرا برخی از غذاهای حاوی کربوهیدرات دارای ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند و بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم را تشکیل می دهند. در واقع در این رژیم کربوهیدرات ها محدود می شود و به جای خوردن آن، روی غذاهای کامل و غنی از پروتئین تمرکز می شود.

در طی این رژیم به سادگی مصرف قند و نشاسته خود را به حداقل برسانید و مطمئن شوید که پروتئین کافی دریافت می کنید. همچنین می توانید به اندازه کافی چربی طبیعی بخورید.سعی کنید از وعده های غذایی پرچرب و با پروتئین بالا لذت ببرید.

کربوهیدرات ها عمدتاً در غذاهای شیرین، پاستا و نان یافت می شوند. هنگامی که مصرف آن ها را کاهش می دهید، سوزاندن ذخایر چربی در بدن آسان تر می شود. همچنین با افزایش مصرف پروتئین ممکن است احساس سیری بیشتری داشته باشید. در نتیجه به طور طبیعی مصرف غذا کاهش پیدا می کند و باعث کاهش وزن و مزایای سلامتی دیگر می شود.

> در رژیم کم کربوهیدرات شما باید کربوهیدرات کمتری بخورید و بیشتر کالری خود را از پروتئین و چربی به دست آورید.

انواع رژیم لوکرب کدامند؟

انواع مختلفی از **رژیم لوکرب** وجود دارد. این رژیم ها از نظر ترکیب دقیق تغذیه ای متفاوت هستند اما همه آن ها پروتئین ها و چربی ها را به کربوهیدرات ها ترجیح می دهند. رژیم های زیر از گذشته رایج بوده اند و توسط بسیاری از پزشکان توصیه می شوند.

1. رژیم لوکرب معمولی

این رژیم تعریف ثابتی ندارد. در حالت کلی نسبت به رژیم معمولی از کربوهیدرات کمتر و پروتئین بیشتری برخوردار

است. همچنین بر مصرف چربی های سالم، سبزیجات و میوه ها تاکید دارد.

هدف اصلی این رژیم به حداقل رساندن غذاهای پرکربوهیدراتی است که قند بالایی دارند. مانند غلات، نوشیدنی ها و خوراکی های شیرین شده. محدودیت کربوهیدرات این رژیم، بسته به هدفی که از آن دارید، متفاوت است. به طور مثال می توان موارد زیر را برای اهداف سلامتی مختلف در نظر گرفت:

- محدوده 150-100 گرم برای تثبیت وزن همراه با ورزش منظم و با شدت بالا. مصرف میوه و غذاهای نشاسته ای چندان محدود نمی شود.
- محدوده 100-50 گرم برای حفظ وزن فعلی یا کاهش وزن پایدار و آهسته. می توان میزان زیادی میوه و سبزیجات مصرف کرد.
- کاهش کربوهیدرات به زیر 50 گرم برای کاهش وزن سریع. مصرف سبزیجات بالا نگه داشته می شود اما در انتخاب میوه ها، تنها به انواع توت ها که شاخص گلیسمی پایینی دارند، محدود می شود.

2. رژیم غذایی کتوژنیک (کتو)

این الگوی غذایی کم کربوهیدرات، مصرف روزانه کربوهیدرات را به کمتر از 10 درصد کل کالری یا حدود 20 تا 50 گرم محدود می کند. در عوض چربی زیاد و پروتئین متوسط دارد. رژیم کتوژنیک استفاده از مواد غذایی پرچرب مانند آووکادو، روغن زیتون، محصولات لبنی پرچرب و روغن نارگیل را ترویج می دهد. هدف این رژیم رساندن بدن به حالت کتوز و تامین انرژی بدن از چربی های ذخیره شده است.

3. رژیم اتکینز

رژیم اتکینز، معروف ترین نوع **رژیم لوکرب** است. این رژیم تمام غذاهای پر کربوهیدرات را محدود می کند و در عوض بر خوردن پروتئین و چربی بالا تمرکز می کند و معمولاً به چند مرحله تقسیم می شود که از نظر میزان کربوهیدرات روزانه شما متفاوت است. در طول مدت رژیم، میزان مصرف شما به تدریج افزایش می یابد اما معمولاً از 100 گرم در روز تجاوز نمی کند.

به طور مثال در مرحله اول، محدودیت روزانه کربوهیدرات می تواند بسته به نوع برنامه انتخابی شما به 20 تا 40 گرم باشد. تا زمانی که در این رژیم فیبر کافی مصرف کنید، می توانید نسبت به مفید بودن آن امیدوار باشید.

4. رژیم اکو اتکینز

در اکو اتکینز تنها غذاهای گیاهی مصرف می شود. در واقع این رژیم؛ نسخه گیاهی برنامه غذایی اتکینز است و کربوهیدرات آن، نسبت به یک رژیم گیاهی معمولی، کمتر است. در این رژیم فرد 45 درصد از کالری روزانه را از چربی، 30 درصد را از پروتئین های گیاهی و 25 درصد باقیمانده را از کربوهیدرات ها تامین می کند.

5. رژیم غذایی ساحل جنوبی

رژیم غذایی ساحل جنوبی بر کاهش مصرف کربوهیدرات و افزایش مصرف پروتئین کم چرب و چربی های سالم برای قلب تمرکز می کند. در مرحله اولیه، غلات و میوه ها نیز حذف می شود. در مرحله دوم و سوم برنامه به تدریج این غذاها به رژیم غذایی برمی گردند.

6. رژیم پالئو

رژیم غذایی پالئو بر اساس الگوهای غذایی نیاکان اولیه ما که سبک زندگی شکارچی-گردآورنده داشته اند، طراحی شده است. این رژیم مصرف غذاهایی مانند گوشت، میوه ها و سبزیجات را تشویق می کند.

رژیم پالئو به طور طبیعی کربوهیدرات کمی دارد. زیرا بسیاری از غذاهای پر کربوهیدرات مانند غلات، حبوبات و محصولات لبنی در این رژیم حذف می شود.

7. رژیم کربوهیدرات صفر

رژیم کربوهیدرات صفر؛ نوعی رژیم کم کربوهیدرات است که بر مصرف پروتیئن ها و چربی های حیوانی تمرکز دارد و تمام کربوهیدرات را حذف می کند. ممکن است برخی افراد نمک، چاشنی های گیاهی و ترشیجات را نیز به رژیم خود اضافه کنند. ایمنی این نوع **رژیم لوکرب** توسط هیچ مطالعه ای به اثبات نرسیده است و به دلیل عدم تامین فیبر و برخی مواد مغذی دیگر که از منابع گیاهی تامین می شود، این رژیم توصیه نمی شود.

8. رژیم دوکان

رژیم دوکان یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات و کم چرب است و سرشار از پروتئین و سبزیجات است. این رژیم 4 مرحله دارد و برای کاهش وزن سریع بسیار محبوب است اما می تواند عوارضی نیز به همراه داشته باشد.

> نکته مشترک تمام انواع رژیم لوکرب، کاهش کربوهیدرات مصرفی است.

هرم رژیم لوکرب چگونه است؟

تمام رژیم های غذایی از جمله رژیم لوکرب برای این که بتواند گروه های غذایی مورد استفاده و محدودیت آن را بهتر نمایان کند، از هرم غذایی استفاده می کنند. در **هرم رژیم لوکرب** سبزیجات در قاعده هرم قرار دهند و پس از آن به ترتیب مواد غذایی حاوی پروتئین، میوه های کم قند، چربی و تنقلات، لبنیات و غلات و حبوبات قرار دارند. هر چه از قاعده به راس هرم نزدیک می شویم، میزان مصرف مواد غذایی کاهش می یابد.

بخوانید : هرم غذایی رژیم کتوژنیک | با هرم کتو و مواد غذایی این رژیم آشنا شوید

غذاهای رژیم لوکرب کدامند؟

تغذیه از مواد غذایی متنوع و سرشار از مواد مغذی و غذاهای سیر کننده هنگام ایجاد هرگونه تغییر در رژیم غذایی مهم است. یک رژیم غذایی لوکرب باید حاوی غذاهای کم فرآوری شده و کم کربوهیدرات باشد. در لیست زیر مواد غذایی، نوشیدنی ها و میان وعده هایی که باید در **رژیم لوکرب** مصرف شوند، آورده شده است. همچنین غذاهایی که باید محدود شود و یا از آن ها اجتناب شود نیز ذکر شده است:

1. غذاهایی که باید در رژیم لوکرب مصرف کنید:

گوشت: گوشت گاو، بره و مرغ

ماهی: ماهی قزل آلا، شاه ماهی، ماهی تن

تخم مرغ: تخم مرغ کامل، سفیده تخم مرغ و زرده تخم مرغ

سبزیجات غیر نشاسته ای: اسفناج، کلم بروکلی، گل کلم، هویج، مارچوبه و گوجه فرنگی

میوه های کم کربوهیدرات: پرتقال، زغال اخته، توت فرنگی و تمشک

مغزها و دانه ها: بادام، گردو، تخمه آفتابگردان، دانه چیا و پسته

لبنیات پرچرب: پنیر، کره، خامه غلیظ و ماست یونانی ساده

چربی ها و روغن های سالم: آووکادو، روغن آووکادو، روغن زیتون و روغن نارگیل

اگر می خواهید با پیروی از رژیم لوکرب به کاهش وزن متوسطی برسید یا وزن خود را حفظ کنید، مصرف غذاهای

پرکالری مانند پنیر و آجیل را محدود کنید. زیرا با پرخوری آن ها، به راحتی کالری دریافتی شما افزایش پیدا می کند.

2. غذاهایی که باید مصرف آن ها را محدود کنید:

- بسته به میزان کربوهیدرات روزانه خود، ممکن است لازم باشد غذاهای زیر را محدود یا حذف کنید:

سبزیجات نشاسته ای: سیب زمینی، سیب زمینی شیرین، نخود فرنگی و ذرت

میوه های با کربوهیدرات بالاتر: موز، آناناس، انبه و بسیاری دیگر

غلات کامل: برنج قهوه ای، جو و کینوا

حبوبات: عدس، لوبیا سیاه، لوبیا چیتی و نخود

لبنیات با کربوهیدرات بالا: شیر و ماست پرچرب

تنقلات شیرین: آب نبات، بستنی و محصولات مشابه حاوی شکر اضافه شده

غلات تصفیه شده: برنج سفید، ماکارونی سفید، تورتیلا و کراکر

محصولات رژیمی و کم چرب: از جمله محصولات لبنی، غلات یا کراکرهایی که چربی کمی دارند اما حاوی قند اضافه هستند.

غذاهای بسیار فرآوری شده: وعده های غذایی راحت، فست فود، کوکی ها، چیپس و چوب شور

نوشیدنی های شیرین شده با شکر: نوشابه، چای شیرین، نوشیدنی های ورزشی و نوشیدنی های انرژی زا

3. نوشیدنی های رژیم غذایی لوکرب

علاوه بر آنچه در بشقاب خود می چینید، مهم است که در حین پیروی از یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات، به آنچه می‌نوشید نیز توجه کنید. از آنجایی که بسیاری از نوشیدنی ها می توانند کربوهیدرات و کالری بالایی داشته باشند، در صورت امکان نوشیدنی های بدون قند اضافه را انتخاب کنید. آب، قهوه، چای، آب گازدار و سایر نوشیدنی های گازدار بدون قند، گزینه های مناسبی برای رژیم لوکرب هستند.

4. **میان وعده های سالم رژیم غذایی لوکرب**

اگر بین وعده های غذایی گرسنه می شوید، میان وعده های زیر سالم، آسان و کم کربوهیدرات هستند و می توانند شما را سیر کنند:

- یک تکه از میوه های کم کربوهیدرات
- ماست یونانی ساده
- یک عدد تخم مرغ آب پز
- یک عدد هویج کوچک
- یک مشت آجیل
- مقداری پنیر و گوشت

> اگر هدف شما این است که کمتر از 50 گرم کربوهیدرات در روز مصرف کنید، می توانید افزایش مصرف سبزیجات و خوردن یک عدد میوه در روز را در رژیم لوکرب خود بگنجانید.

فواید رژیم لوکرب

انواع **رژیم لوکرب** مزایای بالقوه بسیاری دارند که توسط علم اثبات شده است. مهمترین آن ها عبارتند از:

1. کاهش وزن با رژیم کم کربوهیدرات

یکی از مزایای اصلی پیروی از **رژیم غذایی لوکرب**، کاهش وزن است. مطالعات نشان داده اند که **رژیم های کم کربوهیدرات**، حداقل به اندازه سایر رژیم ها در کاهش وزن موثر هستند. به کارگیری **رژیم لوکرب** برای لاغری کمک می کند، با محدودیت مصرف کربوهیدرات کالری بیشتری نسبت به سایر رژیم ها بسوزانید، احساس گرسنگی نداشته باشید، هوس مواد قندی کاهش پیدا کند و بدون نیاز به شمارش کالری به وزن ایده آل نزدیک شوید.

برای افرادی که دیابت ندارند، کاهش وزن می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را کاهش دهد و رژیم لاغری لوکرب، یکی از گزینه هایی است که به شما در انجام این کار کمک می کند.

> روش های مختلفی برای کاهش وزن وجود دارد، مانند رژیم غذایی کم کربوهیدرات اما این رژیم لاغری نمی تواند برای همه مفید باشد.

2. کنترل دیابت با رژیم لوکرب

رژیم های کم کربوهیدرات می توانند در افراد مبتلا به دیابت نوع 2، به کاهش HbA1c، چربی های خون مانند تری گلیسیرید و کلسترول کمک کنند و در نتیجه به صورت بالقوه دیابت نوع 2 را معکوس کنند. همانطور که انجمن دیابت آمریکا اشاره می کند، کاهش کربوهیدرات در هر سطح احتمالاً یک ابزار موثر برای کنترل قند خون است.

اگر چه تحقیقات نشان می دهد که رژیم های کم کربوهیدرات می توانند برای افراد مبتلا به دیابت نوع 2 در مدیریت وزن، سطوح قند خون و کاهش خطر بیماری قلبی در کوتاه مدت موثر باشند. با این حال، هیچ مدرکی وجود ندارد که ثابت کند، رژیم لوکرب در دراز مدت برای مدیریت دیابت نسبت به سایر رویکردها از جمله رژیم غذایی سالم و متعادل، برتری دارد.

از سوی دیگر، اگر دیابت نوع 1 دارید، قوی ترین شواهد نشان می دهد که شمارش کربوهیدرات بهترین راه برای مدیریت سطح قند خون است. این بدان معناست که باید میزان انسولین مصرفی خود را با مقدار کربوهیدرات موجود در وعده غذایی، میان وعده یا نوشیدنی خود مطابقت دهید. هیچ شواهد محکمی مبنی بر ایمن یا مفید بودن رژیم کم کربوهیدرات در دیابت نوع 1 وجود ندارد. به همین دلیل است که این رژیم برای افراد مبتلا به این نوع دیابت، توصیه نمی شود.

برای مدیریت انسولین خود و انتخاب یک برنامه رژیم لوکرب مهم است که با پزشک خود صحبت کنید.

3. بهبود مشکلات گوارشی با رژیم لوکرب

مصرف کربوهیدرات کم می تواند سیستم گوارشی را آرام تر نماید. **رژیم لوکرب** می تواند علائمی مانند نفخ، گاز معده، اسهال، گرفتگی عضلات و درد ناشی از سندروم روده تحریک پذیر را کاهش دهد. همچنین ممکن است سوء هاضمه، رفلاکس و سایر مشکلات گوارشی نیز با کاهش مصرف کربوهیدرات تخفیف پیدا کنند.

فواید دیگری که کمتر دیده می شوند نیز عبارتند از: کاهش فشار خون و دیگر عوامل خطر بیماری قلبی، کاهش آکنه، سردردهای میگرنی کمتر، بهبود علائم سلامت روان، باروری بهتر و ... .

عوارض رژیم لوکرب چیست؟

عوارض **رژیم لوکرب** به دو دسته کوتاه مدت و بلند مدت تقسیم می شود که عبارت است از :

عوارض کوتاه مدت رژیم لوکرب:

- یبوست
- تحریک پذیری
- تپش قلب
- کلسترول بالا
- سردرد
- مه مغزی
- کمبود انرژی
- حالت تهوع
- بوی بد دهان
- کهیر
- خستگی
- سرگیجه
- کاهش عملکرد ورزشی

به جز کاهش عملکرد ورزشی، بیشتر علائم می تواند نشانه های آنفولانزای القایی کم کربوهیدرات باشد. این عوارض جانبی با سازگاری بدن و افزایش چربی سوزی به سرعت فروکش می کنند و در عرض یک یا دو هفته، معمولا از بین می روند.

شما می توانید با نوشیدن مایعات بیشتر و با افزایش موقت مصرف نمک، علائم آنفولانزای القایی را به حداقل برسانید. همچنین می توانید مصرف کربوهیدرات ها را به آرامی در طی چند هفته کاهش دهید تا این عوارض جانبی به حداقل برسند.

دلیل اصلی آنفولانزای القایی کم کربوهیدرات، ممکن است این باشد که غذاهای غنی از کربوهیدرات می توانند احتباس آب را در بدن شما افزایش دهند. وقتی مصرف غذاهای پر کربوهیدرات را محدود کنید، آب اضافی را از طریق کلیه های خود از دست خواهید داد.

این امر می تواند منجر به کم آبی بدن و افزایش دفع سدیم در طول هفته اول، قبل از سازگاری بدن شود و در نتیجه آنفولانزای کتو را ایجاد کند. معمولاً ظرف چند روز تا دو هفته عوارض برطرف می شود. برای برخی از افراد این عوارض جانبی خفیف هستند در حالی که برخی دیگر علائم دشوارتری تجربه می کنند.

عوارض درازمدت رژیم لوکرب:

کمبودهای تغذیه ای

از دست دادن تراکم استخوان

مشکلات گوارشی

آیا رژیم لوکرب برای همه مفید است؟

رژیم غذایی لوکرب برای همه مناسب نیست. بهتر است قبل از شروع یک **رژیم لوکرب** در مورد خطرات بالقوه سلامتی آن بیشتر بدانید. این امر در پیروی ایمن و سالم از این رژیم موثر است. موارد زیر نشان می دهد که این رژیم برای همه سالم و بی خطر نیست:

- در دوران بارداری نباید **رژیم کم کربوهیدرات** داشته باشید یا از یک رژیم غذایی محدود کننده یا کاهش وزن پیروی کنید. این به این دلیل است که چنین رژیم های غذایی برای شما یا کودکتان مضر هستند. داشتن رژیم لوکرب در بارداری ممکن است بر وزن کودک و نحوه رشد جنین تأثیر بگذارد.
- اگر در حال شیردهی هستید، نباید یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات سخت بگیرید. به یاد داشته باشید که به طور کلی دریافت کالری کافی مهم است و نیازهای متابولیکی شیردهی احتمالاً به کالری بیشتری از مقدار معمول شما نیاز دارد. پس پیروی از رژیم لوکرب در شیردهی را فراموش کنید.
- رژیم های کم کربوهیدرات همچنین می توانند به کاهش وزن کودکان دارای اضافه وزن کمک کنند و خطر ابتلا به مشکلات سلامت مزمن از جمله دیابت نوع 2 و مشکلات قلبی را کاهش دهند. اما شواهدی وجود دارد که نشان می دهد، این رژیم می تواند بر رشد کودکان تأثیر منفی بگذارند. پس در این سنین پیروی از رژیم لوکرب از حساسیت بالایی برخوردار است.
- مزایای این نوع رژیم غذایی در افراد مبتلا به نوع 1 بسیار کم است و توصیه نمی شود این افراد به رژیم غذایی لوکرب روی آورند.
- اگر شرایط پزشکی دارید و برای کنترل و درمان بیماری خود دارو مصرف می کنید، این رژیم نمی تواند برای شما سالم باشد.

> اگر تصمیم به پیروی از یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات گرفته اید، مهم است که از مزایای بالقوه و خطرات احتمالی آن را بشناسید.

نمونه رژیم غذایی لوکرب 7 روزه

نمونه رژیم غذایی لوکرب، برخی از وعده های غذایی و میان وعده های مغذی را ارائه می دهد که می توانید در **رژیم غذایی کم کربوهیدرات** بگنجانید. برنامه غذایی زیر یک منوی رژیم لوکرب نمونه برای مدت زمان1 هفته است.

1. **روز اول:**

صبحانه: 2 تکه نان حزقیال جوانه زده با نصف آووکادو، نمک و فلفل.

ناهار: 85 گرم مرغ کبابی با 2 فنجان (340 گرم) رشته فرنگی کدو سبز که با 1 حبه سیر، کره و 28 گرم پارمزان درست شده است.

شام: همبرگر بدون نان با یک تکه پنیر چدار، با نصف فنجان (78 گرم) بروکلی پخته شده و 2 قاشق غذاخوری سالسا

کل کربوهیدرات روزانه: 62 گرم

2. **روز دوم:**

صبحانه: 200 گرم ماست یونانی ساده با 4/1 فنجان (37 گرم) زغال اخته و 1 28 گرم بادام.

ناهار: 85 گرم کباب دنده با نصف فنجان (120 گرم) شلغم له شده و 1 فنجان (129 گرم) لوبیا سبز سرخ شده.

شام: 85 گرم ماهی سالمون پخته شده با نصف فنجان (90 گرم) مارچوبه پخته شده و 4/3 فنجان (85 گرم) برنج گل کلم.

کل کربوهیدرات روزانه: 40.6 گرم

3. **روز سوم:**

صبحانه: 2 عدد تخم مرغ آب پز بزرگ، 1 گوجه فرنگی و 1 فنجان آووکادوی مکعبی.

ناهار: 5/2 فنجان (244 گرم) سالاد سبزیجات و میگو که با میگو، کاهو، تخم مرغ، گوجه فرنگی و هویج به همراه 2 قاشق غذاخوری وینگرت روغن زیتون درست شده است.

شام: 85 گرم مرغ کبابی با نصف فنجان (78 گرم) کلم بروکسل کبابی و نصف فنجان (93 گرم) کینوا پخته شده.

کل کربوهیدرات روزانه: 54.7 گرم

4. **روز چهارم:**

صبحانه: پودینگ چیا با 200 گرم ماست یونانی ساده، 1 فنجان (61.5 گرم) تمشک و 28 گرم دانه چیا.

ناهار: 100 گرم توفو سرخ شده به اضافه 1 فنجان (113 گرم) برنج گل کلم سرخ شده به همراه مخلوطی از سبزیجات.

شام: 100 گرم فلفل دلمه ای با 100گرم گوشت چرخ کرده، 4/1 فنجان (45 گرم) گوجه فرنگی، 4/1 فنجان (26 گرم) پنیر چدار و 24 گرم خامه ترش درست شده است.

کل کربوهیدرات روزانه: 50 گرم

5. **روز پنجم:**

صبحانه: اسموتی سبز با 1 فنجان (30 گرم) اسفناج، نصف فنجان (75 گرم) توت فرنگی، نصف موز متوسط، 1 فنجان (244 میلی لیتر) شیر بادام شیرین نشده و 1 پیمانه پروتئین آب پنیر.

ناهار: 85 گرم گوشت بره کبابی با 1 فنجان (105 گرم) سالاد یونانی و 2 قاشق غذاخوری (30 میلی لیتر) وینگرت روغن زیتون.

شام: 1 فنجان سالاد تن ماهی به همراه 3 فنجان کاهوی خرد شده.

کل کربوهیدرات روزانه: 56.9 گرم

6. **روز ششم:**

صبحانه: املت با 2 عدد تخم مرغ بزرگ، 4/1 فنجان (45 گرم) گوجه فرنگی و نصف فنجان (15 گرم) اسفناج.

ناهار: 85 گرم استیک، نصف فنجان (78 گرم) بروکلی، نصف فنجان (78 گرم) هویج، نصف فنجان (85 گرم) نخود برفی و 2 قاشق غذاخوری (36 میلی لیتر) سس سویا.

شام: 88 گرم کوفته بوقلمون، 1 فنجان (180 گرم) کدو سبز سرخ شده و نصف فنجان (79 گرم) کوسکوس پخته شده.

کل کربوهیدرات روزانه: 48.4 گرم

7. **روز هفتم:**

صبحانه: 1 فنجان (110 گرم) سیب خرد شده به همراه 2 عدد تخم مرغ عسلی بزرگ با 2 برش بیکن مرغ.

ناهار: 85 گرم مرغ پخته شده با نصف فنجان (79 گرم) جو مخلوط با سبزیجات و 1 فنجان (118 گرم) کلم پیچ پخته شده.

شام: کاسه بوریتو با 4/3 فنجان (85 گرم) برنج گل کلم، نصف فنجان (120 گرم) لوبیا سیاه، نصف فنجان (90 گرم) گوجه فرنگی، 2 قاشق غذاخوری (32 گرم) سالاد گوجه فرنگی به همراه 2 قاشق غذاخوری (24 گرم) خامه ترش سبک.

کل کربوهیدرات روزانه: 75 گرم

اگر در بین وعده های غذایی احساس گرسنگی کردید با در نظر گرفتن محدودیت رژیم غذایی لوکرب خود می توانید از میان وعده های زیر استفاده کنید:

- چند تکه از آووکادو و کره بادام زمینی
- کرفس و کره بادام زمینی
- یک عدد سیب و کره بادام زمینی
- ماست طبیعی و تخم کدو
- شیر نیمه چرب
- یک عدد پرتقال
- یک عدد کیک جو دو سر به همراه کره بادام زمینی
- یک عدد گلابی کوچک و بادام
- ماست یونانی کم چرب و ساده با تخمه کدو تنبل و بادام
- نخود سوخاری تند

> قبل از شروع یک رژیم کم کربوهیدرات، باید با یک متخصص تغذیه مشورت

کنید تا با توجه به اهداف سلامتی و ترجیحات شخصی، میزان کاهش کربوهیدرات به صورت دقیق تعیین شود و از دریافت رژیم لوکرب مناسب خود اطمینان خاطر داشته باشید.

تفاوت رژیم لوکرب و کتوژنیک چیست؟

اگرچه رژیم کتوژنیک یک رژیم کم کربوهیدرات است اما تفاوت هایی با رژیم لوکرب معمولی دارد.

یکی از تفاوت ها در میزان مصرف پروتئین است. در کتوژنیک، اگر میزان مصرف پروتئین از 25-20 درصد افزایش پیدا کند، بدن وارد حالت کتوز نمی شود. پس پروتئین متوسط در رژیم کتوژنیک هدف قرار می گیرد. در حالی که در رژیم لوکرب سهم پروتئین 40-30 درصد است.

تفاوت دیگر، در چربی دریافتی رژیم کتوژنیک است. چربی در این رژیم جایگزین پروتئین و کربوهیدرات محدود شده است و حدود 80-70 درصد کالری را تامین می کند. اما میزان چربی در برنامه رژیم لوکرب 40-30 درصد است.

آخرین فرق رژیم کتو و لوکرب در محدودیت کربوهیدرات است. رژیم کتوژنیک 5 درصد از انرژی روزانه را از کربوهیدرات تامین می کند. این میزان برای رژیم غذایی لوکرب، 30-20 درصد است.

سخن پایانی

در این مقاله از سایت سلامتی من، سعی کردیم درباره **رژیم لوکرب** اطلاعات کاملی در اختیار شما قرار دهیم. همان طور که متوجه شدیم، این رژیم با برنامه ریزی اصولی و انتخاب های غذایی مناسب، می تواند در بیشتر افراد اهداف سلامتی بلند مدت و پایداری به همراه داشته باشد. ولی برای همه، بهترین راه حل نیست. هنگام پیروی از یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات، ضروری است که حتما با متخصص تغذیه در ارتباط باشید و سالم و در حد متعادل غذا بخورید تا به هدف سلامتی مورد نظر خود دست پیدا کنید.

سوالات متداول

چه مقدار کربوهیدرات در یک رژیم لوکرب خوب است؟

افراد مختلف با توجه به هدفی که دارند، سطوح مختلف کربوهیدرات را در رژیم غذایی خود هدف قرار می دهند. با این حال، خوردن کربوهیدرات کافی برای حمایت از فرآیندهای سالم بدن ضروری است. بنابراین حذف کامل کربوهیدرات ها از رژیم غذایی توصیه نمی شود.

بهترین نوشیدنی های رژیم غذایی لوکرب کدامند؟

در درجه اول آب و بعد از آن قهوه یا چای. ترجیحا از شیرین کننده ها استفاده نکنید. البته مقدار کمی شیر یا خامه در قهوه و چای ایرادی ندارد.

شایع ترین عارضه جانبی کوتاه مدت رژیم لوکرب چیست؟

آنفولانزای القایی کم کربوهیدرات یا آنفولانزای کتو مجموعه ای از علائم کوتاه مدت است که باعث می شود برخی افراد برای چند روز تا یک هفته پس از شروع کاهش مصرف کربوهیدرات، احساس بدی داشته باشند. علائمی مانند سردرد، حالت تهوع، خستگی، اسهال، مه مغزی و یبوست نشانه های این نوع آنفولانزا هستند.

منابع

منبع 1 | منبع 2 | منبع 3 | منبع 4 | منبع 5

امتیاز دهید:

این مطالب را از دست ندهید ...

- شاخص توده بدنی BMI: برای چه کسانی و چگونه استفاده می شود؟
- کبد چرب گرید 3: علائم، عوارض، پیشگیری، درمان و رژیم غذایی
- تغذیه در بدنسازی : رژیم بدنسازی چیست؟
- کبد چرب گرید 2 چیست: علائم، راههای پیشگیری، درمان و رژیم غذایی
- کبد چرب گرید 1: علائم و نشانه ها، تشخیص، پیشگیری و رژیم غذایی
- کالری چیست : کالری مورد نیاز روزانه و نکات مهم شمارش کالری
- آیا تنها ورزش برای لاغری شکم موثر است؟
- رژیم تخم مرغ: تاثیر رژیم غذایی تخم مرغ در کاهش وزن
- حرکت پروانه چیست و پروانه زدن چقدر کالری می سوزاند؟
- رژیم جنرال موتورز : آیا رژیم غذایی جنرال موتورز برای لاغری موثر است؟
- خواص چای ماسالا برای لاغری: چای ماسالا برای لاغری کی بخوریم؟
- برنامه رژیم لاغری یک ماهه رایگان 1300 کالری + فایل pdf
- نمونه برنامه غذایی برای افزایش وزن رایگان سلامتی من + فایل pdf
- چای سبز برای لاغری | آیا این نوشیدنی رژیمی برای شما مفید است؟

[form_bmi]

جدیدترین مقالات ----------

مطالب مرتبط

همه مقالات

رژیم تخم مرغ: تاثیر رژیم غذایی تخم مرغ در کاهش وزن

1 هفته پیش

salamatiman.ir Copyright © 2023 - All rights reserved